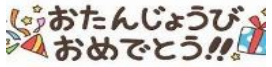




日	曜	昼 食	黄 :「ねつ」や「ちから」になる	赤 :「ち」や「にく」になる	緑 :「からだのちようじ」をとのえる	昼のおやつ	朝のおやつ (3歳未満児)	
1	火	ちきんかれー わふうさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ Caせんべい	鶏肉、豆腐、 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ きゅうり、もやし、昆布 バナナ	すきむみるく かるしうむせんべい いりこ・ばなな	すきむみるく まんなびすけつと	
2	水	ごはん さかなのてんぷら ごまあえさらだ かきたまじる	米、薄力粉、油、ごま、きび糖	赤魚、卵、厚揚げ、かつお節、豚レバー 麦みそ スキムミルク	キャベツ、きゅうり、人参、大根、小松菜 枝豆	すきむみるく ☆ればーみそづけ えだまめ	すきむみるく おれんじ	
4	金	ごはん ごもくひじき とうにゅうみそしる	米、油、片栗粉 ホットケーキミックス、マヨネーズ	かまぼこ、大豆、かつお節、油揚げ 豆乳、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、ウインナー	ひじき、大根、人参、ピーマン、しいたけ かぼちゃ、白菜、ねぎ	すきむみるく ☆ういんなーばん	すきむみるく ばなな	
5	土	ごはん ぶたにくのけちやつぶに ちんげんさいすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉 源氏パイ	豚肉、豆腐 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、インゲン、なす チンゲン菜、大根、えのき りんご	すきむみるく げんじばい いりこ・りんご	すきむみるく まりーびすけつと	
7	月	ごはん まーぼーどうふ おくらすーぶ	米、油、きび糖、ごま油、片栗粉 ホットケーキミックス、きび糖、油 ベーキングパウダー	豚肉、豆腐、麦みそ、カニスティック かつお節 スキムミルク、卵、	人参、タケノコ、玉ねぎ、しいたけ にら、生姜、オクラ、わかめ、ねぎ 桑茶	すきむみるく ☆しまくわちやけーき	すきむみるく かんばん	
8	火	ごはん すばにつしゅおむれつ はくさいのこんぶあえ みそしる	米、じゃが芋、ふ チョイスビスケット	卵、ウインナー、スキムミルク、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	ピーマン、玉ねぎ、人参、白菜、もやし 昆布、かぼちゃ、チンゲン菜、 梨	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・なし	すきむみるく べびーせんべい	
9	水	ごはん ほしだいこんのうまに はるさめすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、春雨 薄力粉、山芋、油、マヨネーズ	鶏肉、厚揚げ、かつお節、竹輪 スキムミルク、卵、かつお節、チーズ	干し大根、人参、枝豆、小松菜、 キャベツ、もやし	すきむみるく ☆おこのみやき	すきむみるく ばなな	
10	木	ごはん さかなのあんかけ みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋 ハーベストビスケット	赤魚、かつお節、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき キャベツ、ねぎ りんご	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・りんご	すきむみるく かるしうむせんべい	
11	金	パン とりにくのからあげ みにとまと やさいすーぶ	パン、油、薄力粉、片栗粉、マカロニ さつま芋、油、サンザタ	鶏肉、卵、かつお節 スキムミルク	生姜、トマト、白菜、人参、玉ねぎ ねぎ	すきむみるく ☆おいものさんざたに	すきむみるく おれんじ	
12	土	ごはん あつあげときゃべつ ごまみそいため もずくすーぶ	米、油、ごま、きび糖 北の卵サブレ	豚肉、厚揚げ、スキムミルク、麦みそ 卵、かつお節 スキムミルク、いりこ	キャベツ、チンゲン菜、人参、しめじ もずく、大根、ねぎ オレンジ	すきむみるく きたのたまごさぶれ いりこ・おれんじ	すきむみるく うえはーす	
14	月	なぼりたん かきたますーぶ おれんじ	スパゲティ、油 千歳飴、乾パン	豚肉、卵、かつお節 スキムミルク、魚肉ソーセージ	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、チンゲン菜 白菜、人参、オレンジ	すきむみるく ちとせあめ ぎょにくそーせーじ かんばん	すきむみるく まんなびすけつと	
15	火	ごはん とりにくと じゃがいうものうまに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、ふ 薄力粉、きび糖、油、ベーキングパウダー	鶏肉、かつお節、いりこ、麦みそ スキムミルク、ヨーグルト、卵	人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ、小松菜 なす	すきむみるく ☆よーぐるとけーき	すきむみるく ばなな	
16	水	ごはん さつまいものうまに とうにゅうみそしる	米、さつま芋、油、片栗粉 薄力粉、ベーキングパウダー、バター きび糖、油	鶏肉、かつお節、油揚げ、豆乳、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	大根、玉ねぎ、人参、インゲン、キャベツ わかめ、ねぎ もずく	すきむみるく ☆もずくかりんとう	すきむみるく りんご	
17	木	ごはん かきあげ すのもの あおさじる	米、じゃが芋、薄力粉、油、きび糖 源氏パイ	桜えび、卵、豆腐、かつお節、 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ごぼう、白菜、きゅうり もやし、青さ、オクラ、ねぎ 柿	すきむみるく げんじばい いりこ・かき	すきむみるく べびーせんべい	
18	金	ごはん ちやわんむし みにとまと みそしる	米 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	卵、カニスティック、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	ほうれん草、しめじ、トマト、かぼちゃ 人参、ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな	
19	土	ごはん だいこんのもの みそしる	米、油、片栗粉、じゃが芋、ふ チョイスビスケット	豚肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、こんにやく しいたけ、玉ねぎ、ねぎ りんご	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・りんご	すきむみるく まりーびすけつと	
21	月	とりなんばんうどん さば(かん)あえ	うどん、油、片栗粉 米、ごま	鶏肉、かつお節、サバ(缶)、厚揚げ スキムミルク、しらす干し、かつお節	小松菜、玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり 白菜 わかめ、人参、枝豆	すきむみるく ☆わかめおにぎり えだまめ	すきむみるく うえはーす	
22	火	ごはん ちーずはんぱーぐ はくさいのごまあえ みそしる	米、パン粉、ごま、じゃが芋、 アスパラビスケット	豚肉、クリームチーズ、卵、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、白菜、きゅうり、なす ねぎ バナナ	すきむみるく あすばらびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく かるしうむせんべい	
24	木	ごはん いりどうふ みそしる	米、油、片栗粉、里芋 パン、マヨネーズ	豆腐、ランチョンミート、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	人参、キャベツ、インゲン、チンゲン菜 大根、えのき きゅうり	すきむみるく ☆たまごさんど	すきむみるく りんご	
25	金	おたんじょうかい めにゆー				 おたんじょうび おめでとう!!!	すきむみるく ☆けーき	やくると かんばん
26	土	ごはん こうやどうふのもの みそしる	米、油、片栗粉、さつま芋 ハーベストビスケット	鶏肉、高野豆腐、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、しいたけ、小松菜 もやし、ねぎ りんご	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・りんご	すきむみるく べびーせんべい	
28	月	ごはん だいこんのぶるこぎふう そーめん そーめんじる	米、油、ごま、ごま油、きび糖、 そーめん 生クリーム、きび糖、ルヴァン	豚肉、厚揚げ、麦みそ、油揚げ かつお節 スキムミルク	大根、人参、小松菜、玉ねぎ、わかめ ねぎ パイン(缶)	すきむみるく ☆ばいんむーす るうあん	すきむみるく まりーびすけつと	
29	火	ごはん びーふしちゅー ごまあえさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ、ごま、ごま油 まりービスケット	牛肉、豚肉、カニスティック、 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、しめじ、インゲン キャベツ、きゅうり、もやし みかん	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・みかん	すきむみるく ばなな	
30	水	ごはん かぼちゃのそぼろに みそしる	米、油、片栗粉 薄力粉、バター、油、ベーキングパウダー ジャム、きび糖	鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しいたけ インゲン、白菜、チンゲン菜	すきむみるく ☆ぶるーべりー まふいん	すきむみるく まんなびすけつと	

※ 行事・材料等の都合により献立を変更する場合があります、ご了承下さい。